

事業者 けやきの死
 献立名 予定献立
 食種名 常食(常)
 期間 2025/03/01(土) ~ 2025/03/07(金)

献立一覧表(成分有)7日間

	03月01日土曜日	03月02日日曜日	03月03日月曜日	03月04日火曜日	03月05日水曜日	03月06日木曜日	03月07日金曜日
朝食	ご飯 花五目卵巻 たけのこの煮物 高菜漬け みそ汁(厚揚げ・わかめ)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 菜の花のお浸し 桜大根漬 みそ汁(花麩・葱)	ご飯 千切大根の甘辛煮 ポテトサラダ 海苔佃煮 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	ご飯 車麩の煮物 卵豆腐 刻みきゅうり漬け みそ汁(人参・もやし)	ご飯 ひきわり納豆 春雨の炒め煮 白菜一夜漬 みそ汁(えのき・わかめ)	ご飯 柚子おろし肉団子 ふきの煮物 漬物(千切沢庵) みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ご飯 温泉卵 野菜とウインナーのクリーム煮 しそ昆布佃 みそ汁(大根・葉大根)
	カロリー 375 炭水 64.3 蛋白 12.5 食塩 2.5 脂質 6.1 Ca 165	カロリー 310 炭水 58.6 蛋白 10.7 食塩 2.3 脂質 3.1 Ca 205	カロリー 376 炭水 65.1 蛋白 7.9 食塩 2.3 脂質 8.1 Ca 186	カロリー 319 炭水 57.8 蛋白 10.5 食塩 2.2 脂質 4 Ca 109	カロリー 356 炭水 63.6 蛋白 11.9 食塩 2.1 脂質 5.2 Ca 119	カロリー 372 炭水 63.1 蛋白 13 食塩 1.9 脂質 6.2 Ca 147	カロリー 364 炭水 56.4 蛋白 12.8 食塩 2 脂質 8.3 Ca 147
昼食	ご飯 鶏肉のソテーおろしがけ レタスと豆腐の旨煮 もやしとツナのとえ物 コンソメスープ(ハーフ・キャベツ)	カレーライス 大根サラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ちらし寿司 黒ムツ粕漬焼き 桜しゅうまい 三色ゼリー すまし汁(菜の花・花麩)	ご飯 鮭の西京焼き 豚肉のおろし煮 白菜とハムの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 鶏肉の玉葱ソースがけ 冬瓜のくず煮 もやしの和え物 豚汁	わかめごはん メバルの粕漬焼 なすとピーマンの炒め物 大根なます かき玉汁	醤油ラーメン 焼き餃子 ぶどうフルーチェ
	カロリー 488 炭水 55.4 蛋白 28.9 食塩 2.6 脂質 16 Ca 125	カロリー 522 炭水 77.6 蛋白 21.3 食塩 3 脂質 13.1 Ca 195	カロリー 532 炭水 79.2 蛋白 20.9 食塩 2.8 脂質 13.1 Ca 60	カロリー 510 炭水 55.7 蛋白 25.4 食塩 2.4 脂質 17.5 Ca 135	カロリー 460 炭水 58.6 蛋白 24.8 食塩 2.5 脂質 13.8 Ca 143	カロリー 414 炭水 58.8 蛋白 22.1 食塩 2.9 脂質 8.3 Ca 89	カロリー 408 炭水 62.6 蛋白 17.2 食塩 4.9 脂質 9.3 Ca 93
15時	ドームケーキ(チョコ)	焼きプリンタルト	レアストロベリーケーキ	梅ようかん	抹茶まんじゅう	プリン	あずきワッフル
	カロリー 104 炭水 15.9 蛋白 2.2 食塩 0.1 脂質 3.5 Ca 0	カロリー 122 炭水 0 蛋白 2 食塩 0.1 脂質 6.3 Ca 4	カロリー 95 炭水 5.9 蛋白 1.6 食塩 0 脂質 7 Ca 93	カロリー 63 炭水 15.5 蛋白 0.4 食塩 0.1 脂質 0.1 Ca 291	カロリー 78 炭水 17.8 蛋白 1.4 食塩 0.1 脂質 0.2 Ca 65	カロリー 92 炭水 0 蛋白 1.3 食塩 0.3 脂質 2.5 Ca 0	カロリー 64 炭水 0 蛋白 1.6 食塩 0.1 脂質 2.1 Ca 4
夕食	ご飯 ブリの照り焼 里芋のそぼろあん 白菜の柚子香和え とろろ昆布汁	ご飯 カレイの煮付け 豚肉ときのこのソテー 胡瓜(ヌカ漬) 若竹汁	ご飯 鶏の胡麻しそ焼き かぼちゃの煮物 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 枝豆とカニカマ入り厚焼き卵 キャベツとエビのマヨ和え みかん缶 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯 あじの味噌漬焼き 菜の花と卵の炒め物 くるまめ すまし汁(オクラ・わかめ)	ご飯 ポトフ 海老とブロッコリー炒め ひじき豆 いちごオレ	ご飯 回鍋肉 ほうれん草焼売 ツナとかぶのサラダ 冬瓜のスープ
	カロリー 480 炭水 64.4 蛋白 23.6 食塩 2.1 脂質 12.9 Ca 119	カロリー 443 炭水 56.6 蛋白 21.7 食塩 3.3 脂質 12.5 Ca 101	カロリー 453 炭水 67.5 蛋白 23.8 食塩 1.9 脂質 8.4 Ca 138	カロリー 463 炭水 63.2 蛋白 19.3 食塩 2.3 脂質 13.3 Ca 308	カロリー 480 炭水 59 蛋白 30.5 食塩 2.2 脂質 12.8 Ca 307	カロリー 557 炭水 87.7 蛋白 21.8 食塩 3.4 脂質 14.1 Ca 366	カロリー 547 炭水 58.8 蛋白 17 食塩 1.9 脂質 23.9 Ca 128
成分	カロリー 1447 kcal	カロリー 1397 kcal	カロリー 1456 kcal	カロリー 1355 kcal	カロリー 1374 kcal	カロリー 1435 kcal	カロリー 1383 kcal
	蛋白 67.2 g	蛋白 55.7 g	蛋白 54.2 g	蛋白 55.6 g	蛋白 68.6 g	蛋白 58.2 g	蛋白 48.6 g
	脂質 38.5 g	脂質 35 g	脂質 36.6 g	脂質 34.9 g	脂質 32 g	脂質 31.1 g	脂質 43.6 g
	炭水 200 g	炭水 192.8 g	炭水 217.7 g	炭水 192.2 g	炭水 199 g	炭水 209.6 g	炭水 177.8 g
	食塩 7.3 g	食塩 8.7 g	食塩 7 g	食塩 7 g	食塩 6.9 g	食塩 8.5 g	食塩 8.9 g
	Ca 409 mg	Ca 505 mg	Ca 477 mg	Ca 843 mg	Ca 634 mg	Ca 602 mg	Ca 372 mg

都合により変更することがございますのでご了承ください。